



Σ Υ Μ Β Ο Υ Λ Ι Ο Α Θ Λ Η Τ Ι Σ Μ Ο Υ
Μ Α Θ Η Μ Α ΑΘΛ 001 - Π Ε Τ Ο Σ Φ Α Ι Ρ Α
Εαρινό Εξάμηνο 2019-2020

Διδάσκων: Άγγελος Παπαδόπουλος **Επικοινωνία:** papadopoulos.aggelos@ucy.ac.cy ή
22894180 (Γραμματεία Αθλητικού Κέντρου)

Μέρες και Ώρες Μαθήματος: Τρίτη & Παρασκευή 15:00-16:30

Τόπος: Κλειστή Αίθουσα Αθλητικού Κέντρου (Πράξη) ή Αιθ. ΧΩΔ 02 118 (Θεωρία)

Ώρες γραφείου: Παρασκευή 14:30-15:00 Αιθ. Β212 Αθλητικό Κέντρο

Σκοποί και Στόχοι του Μαθήματος

Σκοποί: Η απόκτηση θετικών εμπειριών, η δια βίου άσκηση, η ενεργός συμμετοχή, ο εμπλουτισμός γνώσεων και η ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με το άθλημα της Πετόσφαιρας. Η προαγωγή του τίμιου παιχνιδιού, του ομαδικού πνεύματος και της συνεργασίας.

Στόχοι: Οι φοιτητές/τριες να:

- Γνωρίσουν και να εξασκηθούν στις βασικές μετακινήσεις και τεχνικές της πετόσφαιρας όπως Πάσα Δάκτυλα, Πάσα Μανσέτα, Σέρβις, Καρφί, Μπλόκ.
- Γνωρίσουν και να χρησιμοποιήσουν βασικές τακτικές λειτουργίες σε ομαδικό παιχνίδι στη φάση της επίθεσης καθώς και της άμυνας.
- Κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τους κανόνες του αθλήματος σε ομαδικό παιχνίδι.
- Καταγράψουν και να περιγράψουν διαδικασίες, κανόνες, και γεγονότα από την παρακολούθηση επίσημων αγώνων πετόσφαιρας.
- Κατανοούν πιθανούς παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση και την αποτελεσματικότητα μιας ομάδας όπως ομαδικότητα/συνεργασία, φυσική κατάσταση, ψυχολογία κτλ.

Αξιολόγηση

A. 35% Ανάπτυξη Τεχνικών Δεξιοτήτων

Η ανάπτυξη και η εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών δεξιοτήτων με βάση συγκεκριμένα σημεία έμφασης (5% Μανσέτα, 5% Δάκτυλα, 10% Καρφί, 10% Σέρβις, 5% Μπλοκ)

B. 25% Τακτική - Ομαδικό Παιχνίδι

Η κατανόηση και η εφαρμογή βασικών τακτικών λειτουργιών κατά τη φάση της άμυνας και της επίθεσης. Επίσης η ανάδειξη πνεύματος αλληλοκατανόησης, συνεργασίας και ομαδικότητας.

Γ. 10% Εργασία

Η παρακολούθηση **δύο (2)** επίσημων πετοσφαιρικών αγώνων της ομάδας του Πανεπιστημίου Κύπρου και η συμπλήρωση σχετικών εντύπων/ερωτηματολογίων. Η εργασία θα παραδίδεται στον διδάσκοντα αμέσως μετά το πέρας του κάθε αγώνα. Το πρόγραμμα αγώνων θα δοθεί μόλις ανακοινωθεί από την ΚΟΠΑ.

Δ. 30% Τελική Γραπτή Εξέταση

Συμπεριλαμβάνει όλη την ύλη που θα καλυφθεί σε πράξη και θεωρία και που μπορείτε να βρείτε στο blackboard κατά τη διάρκεια του εξαμήνου. Η εξέταση θα αξιολογεί τη γνώση, την κατανόηση και την κριτική σκέψη των φοιτητών/ριων.

Σημ. Η παρακολούθηση **ΟΛΩΝ** των μαθημάτων είναι υποχρεωτική. Απουσίες πέραν των δύο μαθημάτων, θα συνεπάγεται σε μείωση της τελικής βαθμολογίας.

Σ Υ Μ Β Ο Υ Λ Ι Ο Α Θ Λ Η Τ Ι Σ Μ Ο Υ
Μ Α Θ Η Μ Α ΑΘΛ 001 - Π Ε Τ Ο Σ Φ Α Ι Ρ Α
Εαρινό Εξάμηνο 2019-2020

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

A/A	Ημερομηνία	ΘΕΜΑ
1	14/01 Τ	Εισαγωγή - Σκοποί και Στόχοι - Αξιολόγηση (Θ)
2	17/01 Π	Ιστορική Αναδρομή – Πρώτη Γνωριμία με το άθλημα (Θ)
3	21/01 Τ	Εισαγωγή στο Άθλημα (Πρ)
4	24/01 Π	Πάσα Δάχτυλα – Μανσέτα – Σερβίς – Παιγνίδι (Πρ)
5	28/01 Τ	Πάσα Δάχτυλα – Μανσέτα – Σερβίς – Παιγνίδι (Πρ)
6	31/01 Π	Πάσα Δάχτυλα – Μανσέτα – Σερβίς – Παιγνίδι (Πρ)
7	04/02 Τ	Πάσα Δάχτυλα – Μανσέτα – Σερβίς – Παιγνίδι (Πρ)
8	07/02 Π	Κανονισμοί Πετοσφαίρισης (Θ)
9	11/02 Π	Καρφί – Μπλοκ – Άμυνα – Παιγνίδι (Πρ)
10	14/02 Π	Καρφί – Μπλοκ – Άμυνα – Παιγνίδι (Πρ)
11	18/02 Τ	Καρφί – Μπλοκ – Άμυνα – Παιγνίδι (Πρ)
12	21/02 Π	Εισαγωγή στην Τακτική –Συστήματα (Θ)
13	25/02 Τ	Τακτική Άμυνας και Επίθεσης (Θ)
14	28/02 Π	Η Φάση της Επίθεσης - Ατομική & Ομαδική Τακτική (Πρ)
15	03/03 Τ	Η Φάση της Επίθεσης - Ατομική & Ομαδική Τακτική (Πρ)
16	06/03 Π	Η Ψυχολογία της Πετόσφαιρας
17	10/03 Τ	Η Φάση της Άμυνας - Ατομική & Ομαδική Τακτική (Πρ)
18	13/03 Π	Η Φάση της Άμυνας - Ατομική & Ομαδική Τακτική (Πρ)
19	17/03 Τ	Η Φάση της Μετάβασης - Ατομική & Ομαδική Τακτική (Πρ)
20	20/03 Π	Η Φάση της Μετάβασης - Ατομική & Ομαδική Τακτική (Πρ)
21	24/03 Τ	<i>Ενδομηματικό Τουρνουά (Πρ)</i>
22	27/03 Π	<i>Ενδομηματικό Τουρνουά (Πρ)</i>
23	31/03 Τ	<i>Ενδομηματικό Τουρνουά (Πρ)</i>
24	03/04 Π	<i>Ενδομηματικό Τουρνουά (Πρ)</i>
25	07/04 Τ	Επανάληψη Τεχνικών Δεξιοτήτων (Πρ)
26	10/04 Π	Εξέταση Τεχνικής (Πρ)
27	28/04 Τ	<i>Πετόσφαιρα Παραλίας (Πρ)</i>
28	Κατά την περίοδο προετοιμασίας εξετάσεων 02-07/05/2020	Τελική Γραπτή Εξέταση (Θ)

T=Τρίτη, Π=Παρασκευή, Θ=Θεωρία (Αίθουσα ΧΩΔ 02 118) , Πρ=Πράξη (Γήπεδο)